

학교와 학부모 주의!

# 봄철 질병 예방은 이렇게!

국가위생건강위원회는 4월 18일 기자회견을 소집하고 제철 절기(곡우)와 건강 관련 상황을 소개했다. 중국질병예방통제센터 전문가는 수두, 풍진, 홍역 등 전염병 문제와 관련해 해답을 제시했다.

질문: 최근 몇년간 봄철 수두, 풍진, 홍역의 발병률에는 어떤 변화가 있는가? 올해 이런 전염병의 유행 추세는 어떠한가? 어떤 사람들이 고위험군 체인가? 그리고 학교와 가정에서는 어떤 예방조치를 중점적으로 취해야 하는가?

중국질병예방통제센터 연구원 안지걸: 최근 몇년 동안 우리나라의 홍역과 풍진은 계속해서 낮은 수준으로 유행하고 있다. 올봄에는 일부 지역에서 홍역 확진사례가 증가했지만 전반적인 홍역 유행 수준은 백만분의 1 이하의 낮은 수준을 유지하고 있다. 그러나 보호 조치를 취하도록 대중들에게 주의를 주어야 한다.



수두는 현재 우리나라의 법정 보고 전염병이 아니다. 각 성에서 자주적으로 보고한 확진 사례수를 보면 최근 몇년간 수두 유행은 다소 감소 추세를 보이고 있다. 올봄 보고 사례수는 작

년 같은 기간과 거의 동일하다. 이 세가지 질병은 모두 호흡기를 통해 전파되기에 일반적으로 쉽게 감염된다. 주요 발병군체는 영유아, 학령전 및 학령기 아동과 청소년이다.

하지만 과거에 감염되지 않았거나 백신을 접종한 적이 없는 성인도 감염되거나 발병할 수 있다. 이 3가지 질병은 모두 효과적인 예방 및 방역 조치가 있는 전염병이므로 적령기 아동은 삼지풍백신(麻腮风疫苗)과 수두백신의 전과정 접종을 완료하는 것이 좋다.

봄철은 호흡기질환 발병률이 높은 계절로 유치원과 학교에서는 예방 조치를 시행하고 아침, 점심 검사제도를 강화하며 부모와 교사는 아동의 건강 상태에 변화가 있는지 주의깊게 관찰하고 발열이나 발진 등의 증상이 나타나면 즉시 병원을 찾아야 한다. 우에서 언급한 감염성 질환으로 진단되면 즉시 재택 치료를 하여 주변 취약군체와의 긴밀한 접촉을 피해야 한다. 또한 학교는 기숙사와 교실 등 장소의 환기와 소독을 강화하고 홍보 및 교육 활동을 전개해야 한다.

/중국질병예방통제센터

## 당뇨병 환자, 신장내과 진료받으면 콩팥병 예방



당뇨병 환자가 신장내과 진료를 받으면 주요 합병증인 당뇨병 콩팥병을 예방할 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

한국 서울대병원 신장내과 연구진은 신장내과 전문의의 진료가 당뇨병 환자의 신장 기능 예후에 미치는 영향을 분석한 연구 결과를 최근 발표했다. 2004

년-2023년에 서울대병원을 다녀간 신장질환 병력 없는 2형 당뇨병 환자 3만여명을 추적 관찰한 결과이다. 연구 결과에 따르면 당뇨병 환자가

신장내과 진료를 함께 받으면 그렇지 않은 환자보다 신장 기능이 더욱 천천히 떨어졌는데 이는 환자의 신장 기능이나 의뢰 시점과 관계없이 효과가 있는 것으로 나타났다.

신장 기능 저하 속도(년 eGFR 변화율)가 신장내과 진료 이전에는 거의 변화가 없었지만 진료 이후에는 줄어든 것이다. 특히 신장 기능 악화 위험도가 매우 높은 환자는 신장내과 진료 후 신장 기능 저하 속도가 더 줄었다.

연구진은 "4~5년내 신장 투석이 필요한 환자라도 신장내과 전문의의 진료를 받는다면 투석 시점을 10년 이상 늦출 수 있다."고 설명했다.

당뇨병 콩팥병은 당뇨병 환자 3명 중 1명이 앓는 질환이다. 당뇨병 환자가 혈당 조절을 못해 고혈당이 지속되면 신장내 미세혈관을 손상시키기 때문이다. 이처럼 흔하지만 예후는 매우 나쁘다. 투석이 필요한 말기 콩팥병의 절반 이상이 이 병에서 비롯된다. 최근 당뇨병 환자가 증가함에 따라 합병증인 당뇨병 콩팥병의 유병률도 지속적으로 오르고 있다. 한국 성인 당뇨병 환자는 이미 600만명을 넘어섰다.

/종합

## 봄철 먹는 '미나리 삼겹살'

고소·향긋하고 항암 작용 탁월!



◆ 미나리는 돼지고기를 구워 먹을 때 생기는 발암물질을 줄여주는 효과를 가진다

삼겹살은 언제 먹어도 맛있는 음식이다. 요즘에는 미나리를 듬뿍 얹어 먹는 '미나리 삼겹살'이 봄철에 먹는 음식으로 새롭게 떠오르고 있다. 상추나 깨잎, 파죽임은 익숙하지만 생미나리를 삼겹살과 함께 먹는 다소 생소한 조합은 생각보다 훨씬 더 맛이 좋다.

생미나리를 자르지 않거나 길게 잘라 삼겹살이 거의 익었을 쯤에 불판에 살짝 익혀 고기와 함께 먹을 것을 추천한다.

아니면 아예 생미나리를 한입 가득 베어물고 삼겹살을 입에 넣어 함께 먹는 것도 좋다. 아예 먹기 좋게 미나리무침을 만들어 삼겹살과 곁들여도 좋다.

기름지고 고소한 삼겹살에 향긋한 미나리의 맛 조합이 상상 이상이다. 하지만 맛뿐만 아니라 미나리와 삼겹살은 음식 궁합도 좋다.

◆ 암 위험을 줄여준다!

미나리와 삼겹살을 함께 먹을 경우 대장 건강을 지킬 수 있다. 삼겹살은 불에 구워지는 과정에 벤조피렌(苯

并芘)이라는 물질이 생성되는데 이는 대장암과 유방암 발생 위험을 높일 수 있다. 이때 미나리를 함께 섭취하면 벤조피렌을 절감하는 효과를 기대할 수 있어 궁합이 좋은 식품이다.

또한 미나리는 플라보노이드(类黄酮)를 가득 가지고 있어 위암 및 대장암에 항암 작용을 가지는 것으로 밝혀졌다.

◆ 요즘 꼭 먹어야 하는 미나리

미나리는 1년 내내 맛있지만 특히 봄이 제철이라 지금이 가장 맛있는 때이다.

또한 미나리는 각종 비타민과 무기질, 식이섬유 등 영양소가 풍부하고 체내 중금속을 배출하는 효과가 뛰어난 해독 채소중 일종이다.

날씨가 따뜻해지면서 공기의 질이 나쁜 날이 많아지고 있어 요즘같은 시기에 우와 같은 이유로 제철 미나리 섭취는 필수적이다.

원래 미세먼지에 맞서기 위해서는 삼겹살을 먹어야 한다는 속설이 있는데 이는 과학적으로 근거가 없는 말이라고 전문가들은 지적한다.

따라서 미세먼지 배출을 원한다면 삼겹살보다는 미나리 섭취에 더 집중해야 할 것이다.

/종합



## 곡우 절기 5 가지 양생 꿀팁

4월 20일, 우리는 봄의 마지막 절기인 곡우를 맞이했다.

곡우 절기에 어떻게 양생해야 할까? 아래 5가지를 기억해두자.

● 비장 튼튼하게 하고 습기 제거해야

곡우는 '비가 백곡을 낚는다'는 뜻이다. 봄비는 땅을 촉촉하게 하는 동시에 몸에 습기를 가져다주는데 습기는 비장과 위장에 좋지 않다.

● 적절한 춘오, '봄의 화병' 예방해야

전문가들은 기온 변동이 비교적 큰 봄철에는 적절한 춘오(春捂, 봄에 두껍게 입기)를 통해 추위의 침입을 피하면서도 과도한 보온으로 인한 '봄의 화병'을 방지해야 한다고 소개했다.

● 방호 강화해 알레르기 예방해야

곡우 절기에는 날씨가 따뜻해지고 강수량이 충족하며 꽃들이 앞다투어 피어나면서 야외활동이 많아져 알레르기성비염, 알레르기

성천식, 두드러기 등 증상이 나타나기 쉽다.

● '게으름' 피워 땀 많이 흘리지 않도록 해야

봄과 여름이 교차하는 시기가 바로 곡우 절기로 양생은 '게으름을 피워 땀을 많이 흘리지 않도록 하는' 원칙을 지켜야 한다. 땀을 많이 흘리면 여름철 기혈 건강에 쉽게 영향을 미친다.

● 네가지 음식 먹고 한가지 차 마셔야

전문가들은 곡우 절기에 검은콩, 울무, 콩나물, 다시마 등 음식을 많이 섭취할 것을 권장한다. 이런 음식들은 비장을 튼튼하게 하고 습기를 제거해주는바 여름을 무사히 보낼 수 있는 토대를 다져준다.

이외 곡우 절기에 수확한 차를 적절히 마시면 체액을 보충하고 갈증을 해소하며 더위를 식히는 효과를 볼 수 있다. 특히 청명, 곡우 단계에서 채집한 록차는 머리 와 눈을 맑게 해주고 진한 차로 양치질을 하면 구강질환 예방 및 치료에도 도움이 된다.

/인민넷-조문판

## 종남산: 폐경색, 돌연사 초래할 수도!



근일, 종남산은 국가로인대학 개강 첫 수업에서 전국적으로 매년마다 50~60만명의 로인이 돌연사하고 있다고 표시했다. 지금 가장 경계해야 할 것은 바로 폐경색으로 많은 로인들이 늘 누워서 움직이지 않으니 하지에 혈전이 생기기 쉽기 때문이다.

혈전이 떨어지면 바로 폐로 들어가서 폐경색을 일으키기 쉽고 따라서 돌연사가 발생할 수 있다.

종남산은 로인들은 너무 오래동안 앉아있지 말아야 한다고 강조했다. 이어 자신은 아무리 바빠도 한두시간 앉아있을 후 일어나서 걸어다니는다고 말했다.

5~10분간 간단한 스트레칭이나 걷기같은 활동을 하는 것이 좋다.

☒ 종아리운동

이는 하지의 혈액순환을 촉진하는 간단하고 효과적인 방법이다. 올바른 방법은 침대에 눕거나 의자에 앉아 다리를 쭉 뻗고 긴장을 푼 다음 천천히 발끝을 위로 올려 종아리근육을 긴장시키는 것이다. 몇 초 동안 유지한 후 천천히 발끝을 내려서 종아리근육을 이완시키면 된다.

☒ 심호흡과 기침

심호흡은 흉강의 용적을 확대하고 흉강의 음압(负压)을 강화하여 혈액이 심장으로 되돌아가는 데 도움이 된다. 가볍게 몇번 기침을 해도 흉강과 복강에 압력을 가하여 혈액이 더 잘 흐르도록 도울 수 있다.

☒ 수분 보충

충분한 수분 섭취를 유지하면 혈액 점도를 낮추고 혈전증의 위험을 줄일 수 있다.

☒ 균형 잡힌 식단

식이섬유가 풍부한 채소와 과일, 잡곡을 많이 먹고 고지방, 고당분 음식 섭취를 줄이면 혈중지질 수치를 조절하고 혈관 건강을 유지하는 데 도움이 된다.

### 전형적인 증상

◆ 갑작스러운 호흡곤란이 나타나는데 특히 활동한 다음 비교적 뚜렷하다.

◆ 흉부 통증: 흉막염성 흉통 또는 협심증과 같은 통증이 동반된다.

◆ 실신: 많은 환자들에게서 가장 먼저 나타나는 증상이다.

◆ 각혈(咯血): 양은 일반적으로 적다.

### 어떻게 예방해야 할까?

위험 요인을 조기에 식별하고 예방하는 것이 폐경색 발생을 막는 관건이다. 일상적으로 다음과 같은 몇 가지로부터 착수할 수 있다.

☒ 정기적인 활동

한시간 앉아있었다면 일어서서

/팬신문넷